X-Plain™
El colesterol
Sumario

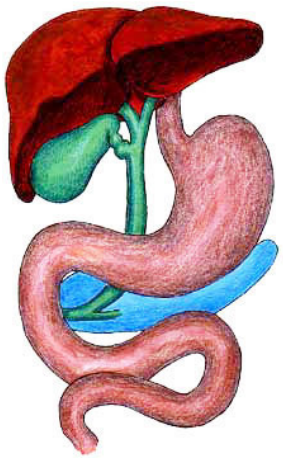
El colesterol es uno de los términos médicos más comunes hoy en día.

El colesterol es una sustancia de la textura de la cera, que es muy importante para el cuerpo, pero también puede ser muy peligrosa si está presente en niveles altos en nuestra sangre.

Este programa de educación al paciente le informará sobre el colesterol y cómo puede controlar los niveles de colesterol de su cuerpo.

¿Qué es el colesterol?

La grasa que ingerimos se reabsorbe en los intestinos y luego pasa al hígado.



Desde el hígado, la grasa se tiene que repartir hacia el resto del cuerpo para ser usada y almacenada en las células de grasa.

El hígado divide la grasa en dos tipos: colesterol y triglicéridos.

El colesterol y los triglicéridos son empaquetados en lipoproteínas que son enviadas a las células de grasa a través del flujo sanguíneo. Los tres tipos de lipoproteínas son:

- Lipoproteínas de Muy Baja Densidad o LMBD;
- Lipoproteínas de Baja Densidad o LBD; y
- Lipoproteínas de Alta Densidad o LAD.

Los problemas con el colesterol ocurren cuando las células especiales recogen LBD y depositan el colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos. Esto se llama arteriosclerosis.

El colesterol depositado por el LBD produce el

estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo cual puede llegar a causar ataques cardiacos y derrames. Es por eso que al LBD se le conoce como “colesterol malo”.

El LAD suele recoger el colesterol malo y llevarlo de vuelta al hígado. Es por eso que al LAD se le conoce como “colesterol bueno”. Una manera fácil de acordarse de que el LAD es colesterol bueno es A = ayuda, ya que el LAD ayuda a recoger el colesterol malo y por lo tanto, previene los ataques cardiacos.

Debido a que todos tenemos un colesterol bueno y otro colesterol malo, no sólo es necesario conocer el nivel de colesterol total, sino que también es importante conocer sus niveles de LBD y LAD.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com]

Diagnóstico

El nivel de colesterol se puede medir con un simple análisis de sangre. Los resultados aparecen como 3 números:

- Colesterol Total
- LBD
- LAD.

El nivel de LBD debería ser menor de 160. Es mejor mantenerlo alrededor de 130.

El nivel de colesterol total debería ser menos de 200. Para aquellas personas con enfermedades cardiacas o con un alto riesgo de padecerlas, el nivel debería estar por debajo de 160.

Además de los niveles altos de colesterol, otros graves factores de riesgo para las enfermedades cardiacas son

- consumo de tabaco
- tener presión sanguínea alta
- obesidad.

Otros factores que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad cardiaca incluyen:

- diabetes
- tener los niveles de LAD menores de 35
- edad: 45 años o más para los hombres, 55 o más para las mujeres
- mujeres con menopausia temprana y sin tratamiento de reemplazo hormonal
- historia familiar que incluya problemas cardiacos

Una persona que tiene 2 o más factores de riesgo debería tratar de mantener sus niveles de colesterol dentro de unos niveles deseables. Por ejemplo, un nivel de LBD más alto de 135 se considera demasiado alto para los pacientes con enfermedades cardiacas.

Causas

El colesterol alto suele ser hereditario. La causa principal de tener el nivel de colesterol alto es consumir demasiadas comidas con alto contenido de grasa y colesterol.

Algunas personas, sin embargo, padecen enfermedades que pueden aumentar los niveles de colesterol. Entre estas enfermedades se incluyen diabetes, obesidad, enfermedades genéticas, o tener una glándula de tiroides que no funcione apropiadamente.

El estrés también puede aumentar los niveles de colesterol, sólo porque hace que las personas ingieran más comidas con grasa y bocadillos o comida rápida.

Las grasas que ingerimos no son todas iguales. Las que suelen ponerse sólidas a temperatura ambiental, como las grasas blancas que se encuentran en la carne de los animales o en la manteca, son grasas saturadas.

Las grasas que son líquidas a temperatura ambiental, tales como el aceite de oliva o el vegetal, se llaman grasas no saturadas.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com]

Se ha comprobado que cuanto más colesterol procedente de productos animales se consuma, más alto se vuelve el nivel de colesterol.

Los estudios han comprobado que comer grasa saturada aumenta el LBD y hace que los problemas relacionados con el colesterol empeoren. Comer grasa no saturada produce lo contrario.

Tratamientos

Los adultos deben chequear sus niveles de colesterol cada 1 a 2 años.

Si los niveles resultan estar demasiado altos, entonces el médico recomendará diferentes opciones de tratamiento. Después del tratamiento, le realizarán nuevas pruebas de colesterol para estar seguros de que el tratamiento está funcionando.

Lo mejor que se puede hacer para mantener los niveles de colesterol bajos es ingerir menos comidas que contengan mucha grasa y colesterol.

Perder peso, controlar la diabetes, y corregir los problemas de tiroides son también pasos importantes para bajar los niveles de colesterol.

Si estas opciones de tratamiento no le ayudan, es posible que en su caso sea necesario el uso de medicamentos.

Dietas

Los niveles de colesterol se pueden controlar si se siguen ciertos consejos nutricionales. Primero, no más del 30% del total de las calorías diarias ingeridas deben provenir de la grasa. Esto supone unos 66 gramos de grasa para un adulto. Para tener una idea, una hamburguesa que contenga un cuarto de libra de carne tiene 21 gramos de grasa.

Segundo, no más de entre el 8 y el 10% del total de las calorías ingeridas diariamente deberá provenir de las grasas saturadas. Esto supone unos 18 gramos de grasa para un adulto.

Tercero, no se debe ingerir más de 300 miligramos de colesterol diariamente. Por ejemplo, si un huevo tiene 300 miligramos de colesterol, eso significa que no se debe comer más de 1 huevo al día, siempre y cuando no se ingiera ningún otro tipo de colesterol.

Cuarto, no se debe ingerir más de 2400 miligramos de sodio al día.

Las dietas funcionan mejor si la persona que está siguiendo la dieta hace ejercicio regularmente, especialmente si esa persona tiene problemas de sobrepeso. Si usted tiene sobrepeso y planea hacer cambios importantes en su dieta, recurra a la ayuda de un nutricionista.

Medicamentos

Los medicamentos más comunes y efectivos pueden ayudar a disminuir la velocidad con que el cuerpo fabrica LBD y acelerar la velocidad a la que el hígado destruye el LDB. Estos medicamentos se llaman statinos. Entre ellos se incluyen el Pravachol® y el Lipitor®.

Los efectos secundarios de los statinos suelen ser muy bien tolerados. Incluyen dolor de es-

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com] hp0801s1

tómago, estreñimiento, y cólicos. Rara vez tras realizar un análisis de sangre, se descubre que el hígado está funcionando de manera anormal debido a que se están tomando statinos. Esto no suele ser un problema muy importante y tiende a mejorar cuando se deja de tomar el medicamento.

Otro efecto secundario extremadamente raro de los statinos es que se produzcan lesiones en los nervios o en los músculos. Los pacientes que notan entumecimiento, debilidad o decoloración marrón de la orina deberán comunicar estos síntomas a sus médicos.

También existe un medicamento diferente que puede ayudarle a bajar los niveles de colesterol reduciendo la cantidad de grasa y de colesterol que se absorbe en los intestinos. Estos medicamentos se llaman resinas. Entre estos se incluyen el Questran® y el Colestid®.

Las drogas de resina suelen ser muy bien toleradas, pero podrían causar estreñimiento y una sensación de hinchazón. También podrían dificultar la absorción de otros nutrientes y medicamentos.

El ácido nicotínico, también conocido como niacina o Vitamina B, puede disminuir los niveles de LBD y aumentar los niveles de LAD. Sólo se debe tomar en dosis muy altas bajo la supervisión de un médico.

Las mujeres posmenopáusicas podrían beneficiarse del tratamiento del reemplazo hormonal para disminuir sus niveles de LBD.

Ponga su Conocimiento a Prueba

Las siguientes 5 preguntas examinarán su nivel de conocimientos sobre los hábitos alimenticios saludables.

Resumen

Tener el colesterol alto puede estrechar los vasos sanguíneos y causar un ataque cardiaco.

Se recomienda hacer pruebas regulares de colesterol para mantener un nivel de colesterol dentro de lo normal.

Si su nivel de colesterol está alto, se puede tratar con éxito mediante las dietas, el ejercicio, la pérdida de peso, y los medicamentos.

Estos cambios en el estilo de vida requieren que el paciente esté concienciado y de que quiera llevar una vida más saludable.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2004, The Patient Education Institute, Inc. [www.X-Plain.com] hp0801s1